

10월 영유아 죽혼합식 식단

근로복지공단 영주어린이집

날짜	<품질인증표시>		<알레르기 주의식품>		1(목)		2(금)																			
오전간식			①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장 ⑳난류, 우유, 밀(빵류) ㉑대두, 밀 ※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		쇠고기죽⑬		자른 샤인머스캣/우유②																			
점심					백미밥 채개장② 순살임연수국이② 미니새송이버섯볶음⑤ 김치(깍두기)⑨		흑미밥 부추무쌈국② 순살찜닭⑬② 연근들깨무침 김치(깍두기)⑨																			
오후간식					잔치국수②/저당요구르트②		파배기⑤②/차 /유기농요구르트																			
열량/단백질					397/15		400/14																			
날짜	5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날																	
오전간식			무콩나물죽②		채소스틱/치즈1장②		누룽지채소죽																			
점심			수수밥 모듬어묵탕② 스크램블에그①②⑤ 브로콜리무침 김치(깍두기)⑨ 김부각		백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기숙주볶음⑩② 가지무침② 김치(깍두기)⑨																					
오후간식			단팥빵②/유기농우유②		찐고구마/차/과채주스		유부초밥⑤/저당요구르트②																			
열량/단백질			402/16		411/10		422/14																			
날짜	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)																	
오전간식	골드키위/치즈1장②		두부참깨죽②		채소스틱/치즈1장②		참치죽		자른 사과/우유②																	
점심	백미밥 들깨미역국② 버섯쇠불고기⑬② 애호박양파볶음⑤ 김치(깍두기)⑨		보리밥 쇠고기무국⑬② 순살코다리조림② 오이새콤무침② 김치(깍두기)⑨		돈육채소덮밥⑤⑩⑬ 청포묵국⑨② 소시지채소볶음⑩⑤⑬② 김치(깍두기)⑨ 짜요짜요		백미밥 된장찌개② 오리고기채소찜② 잔멸치피망볶음② 김치(깍두기)⑨		백미밥 쇠고기미역국⑬② 잡채② 순살치킨⑬② 하얀무 바나나																	
오후간식	프렌치토스트⑤②/우유②		시리얼/우유②②		찐감자/차/과채주스		향도그⑩②/저당요구르트②		수제케이크⑤②/유기농요구르트②																	
열량/단백질	422/16		425/17		393/16		413/21		435/14																	
날짜	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금) 저염																	
오전간식	굴/치즈1장②		채소닭죽⑬		채소스틱/치즈1장②		미역죽②		배/우유②																	
점심	백미밥 파송송미소국② 돼지고기수육⑩ 양배추무침② 김치(깍두기)⑨		흑미밥 북어양파국⑨ 고구마달걀비⑤② 우영채볶음② 김치(깍두기)⑨		짜장밥⑩② 달걀살파국① 군만두⑩② 단무지⑬ 김구이		백미밥 유부맑은국② 쇠고기가지조림⑬② 당근숙주나물무침⑤ 김치(깍두기)⑨		수수밥 콩가루배춧국② 순살가자미구이② 느타리버섯나물② 김치(깍두기)⑨																	
오후간식	마들렌②/우유②		채소주먹밥⑤/유기농우유②		찐단호박/차/과채주스		꼬치어묵②/저당요구르트②		치킨너겟⑤⑬②/차 /유기농요구르트																	
열량/단백질	412/18		415/18		401/17		409/18		393/19																	
날짜	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)																	
오전간식	사과/치즈1장②		쇠고기채소죽⑬		채소스틱/치즈1장②		흰살생선죽		메론/우유②																	
점심	백미밥 애호박국 달걀채소볶음①②② 명엽채볶음② 김치(깍두기)⑨		보리밥 참치김치찌개⑨ 돼지고기두루치기⑩② 콩나물무침② 김치(깍두기)⑨		쇠고기잡채덮밥⑬② 백짬뽕국(해물제외)⑤ 양상추샐러드② 김치(깍두기)⑨ 연근부각		백미밥 달걀파국① 온두부&참치채소볶음⑤⑦ 삼색파프리카무침 김치(깍두기)⑨ 스트링치즈		기장밥 감자찌개② 쇠고기배추찜⑬② 오이나물② 깍두기⑨																	
오후간식	잼샌드위치⑤②/우유②		감자전②/유기농우유②		맛밤/차/과채주스		꼬마김밥①⑤/저당요구르트②		군만두⑩②/차 /유기농요구르트																	
열량/단백질	396/16		437/16		408/12		413/19		397/15																	
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		축산물		식육 가공품		수산물		수산물 가공품		배추김치													
	백미		국내산		한우		산		돼지고기		국내산		소시지		국내산		수산물		어묵		국내산		배추		국내산	
	흑미		국내산		육우		산		닭고기		국내산								참치		원양어산		고춧가루		국내산	
	현미		국내산		젖소		산		오리고기		국내산								명엽채				콩			
찹쌀		국내산		외국산		산																두부류		국내산		



10월 영유아 석식 식단



근로복지공단 영주어린이집

날짜	<품질인증표시>		<알레르기 주의식품>		1(목)	2(금)								
석 식			①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳난류, 우유, 밀(빵류) ㉑대두, 밀 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		보리밥 강된장국② 돼지고기강정①⑩⑫②① 고사리나물② 김치(깍두기)⑨	백미밥 채소닭고기국⑮②① 해물완자전①⑤ 상추무침② 김치(깍두기)⑨								
열량/단백질					232/13	248/10								
날짜	5(월) 대체휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날								
석 식			백미밥 김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑮②① 연근조림② 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭가슴살채소볶음⑮②① 부추무침 김치(깍두기)⑨	기장밥 두부채소된장국② 가자미찜살구이⑤ 시금치두부무침⑤ 김치(깍두기)⑨									
열량/단백질			241/11	205/11	258/16									
날짜	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)								
석 식	흑미밥 달걀양파국①②① 돼지고기느타리볶음⑩②① 양배추나물 김치(깍두기)⑨		백미밥 배추맑은국② 메추리알짜장조림①⑩②① 참치채소볶음⑤ 김치(깍두기)⑨	백미밥 부대찌개⑤⑨⑩⑮②① 쇠고기장독볶음⑮②① 김부각⑤ 김치(깍두기)⑨	수수밥 양송이맑은국 두부채소볶음② 고구마조림② 김치(깍두기)⑨	백미밥 동태살무국② 미트볼데리야끼조림⑩⑮②① 우엉채조림② 김치(깍두기)⑨								
열량/단백질	225/11		223/9	253/11	251/7	255/10								
날짜	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)								
석 식	보리밥 불어묵국② 쇠고기굴소스볶음⑤⑮⑧①⑥ 오이사과무침② 김치(깍두기)⑨		카레라이스⑩②① 맑은채소국② 오이나물② 김치(깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 유부버섯국② 닭봉조림⑮②① 브로콜리나물② 김치(깍두기)⑨	기장밥 감자된장국② 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈 김치(깍두기)⑨	백미밥 쇠고기탕국⑮②① 두부양념조림② 가지나물② 김치(깍두기)⑨								
열량/단백질	233/12		214/7	242/12	214/8	226/9								
날짜	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)								
석 식	흑미밥 아욱맑은국② 쇠고기안심볶음⑮②① 숙주당근무침 김치(깍두기)⑨		백미밥 근대된장국② 치킨너겟⑤⑮②① 감자조림② 김치(깍두기)⑨	백미밥 사골당면국⑮ 들기름두부구이&양념장② 표고버섯볶음② 김치(깍두기)⑨	수수밥 황태미역국② 달걀말이①⑤ 부추콩가루무침⑤ 김치(깍두기)⑨	백미밥 청경채맑은국② 치킨가스①⑮②① 명엽채조림② 김치(깍두기)⑨								
열량/단백질	212/8		275/9	228/8	242/11	272/13								
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		축산물		식육 가공품		수산물		수산물 가공품		배추김치	
	백미	국내산	한우	산	돼지고기	국내산	미트볼	국내산	동태	러시아산	해물완자	국내산	배추	국내산
	흑미	국내산	육우	산	닭고기	국내산	치킨가스	국내산			참치	국내산	고춧가루	국내산
	현미	국내산	젓소	산	오리고기	국내산					어묵	국내산	콩	
	찹쌀	국내산	외국산	산							명엽채	산	두부류	국내산